

Plano de Actividades Socioculturais Ano 2021

Dia	Actividade	Desenvolvimento da Actividade	Objectivos	Recursos Materiais	Recursos Humanos	
Janeiro	5	Sessão de Esclarecimento (Caso o Centro de <u>Dia reabra em Janeiro de 2021</u>)	Sessão de Esclarecimento sobre o Covid 19	* Tirar dúvidas aos clientes sobre a prevenção ao vírus	Tela Computador	Animadora Enfermeira Convidada Clientes
	6	Dia dos Reis	Realizar um painel alusivo aos Reis	* Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica.	Papel Tintas Fotocópias Papel de cenário	Animadora Clientes
	18	Dia Internacional do Riso	Visionamento de um filme de comédia	* Promover o convívio e o lazer	Tela Computador	Animadora Clientes
Fevereiro	27	Banco Farmacêutico	Campanha de recolha de medicação	* Recolher utentes mais carenciados		Animadora Farmácia Pinhal de Frades População
Março	8	Dia Internacional da Mulher	Visionamento de um filme sobre mulheres.	* Relembrar a luta das mulheres nesse dia	Tela Computador	Animadora Clientes
Abril	1	Dia das Mentiras	Pregar pequenas partidas aos nossos Utentes	* Proporcionar momentos de convívio entre os Clientes		Animadora Clientes


 António Fernandes

	6	Dia Mundial da Actividade Física	Aula de Ginástica para o Idoso	* Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos		Animadora Clientes Professora de Ginástica convidada
	7	Dia Mundial da Saúde	Conversas sobre a saúde, sobre diabetes, hipertensão e a actividade física	* Consciencializar os utentes a alterarem alguns hábitos menos saudáveis prejudiciais para a saúde	Computador Projector Tela	Animadora Clientes Enfermeira convidada
	24	Revolução dos Cravos	Conversas com os clientes acerca “Onde eu estava no 25 de Abril” Construção do painel alusivo ao tema	* Recordar o 25 de Abril de 1974 de modo a treinar a memória	Papel Caneta Papel de cenário	Animadora Clientes
Maio	24	Aniversário da Instituição (<u>Actividade dependente da evolução da pandemia de Covid – 19</u>)	Ensaios com os utentes de Centro de Dia para a actuação no dia da Festa	* Promover o convívio entre clientes/ sócios e direcção	Bolo de Aniversário Cadeiras	Animadora Clientes Equipa da ARPIPF


 Jovete Gomes

Junho	10	Celebração do dia de Portugal	Fazer a bandeira de Portugal e dar a conhecer o seu significado	* Estimular a memória relembrando tradições e conhecimentos. * Desenvolver a motricidade fina	Canetas Lápis Papel de cenário	Animadora Clientes
	15	Dia da Consciencialização da violência contra a pessoa idosa	Palestra sobre a violência contra a pessoa idosa	* Promover o conhecimento acerca da violência contra as pessoas idosas	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes Agentes da PSP do Seixal
Julho	20	Dia do Amigo	Descobrir o Amigo Mistério	* Promover relações de amizade e desenvolver capacidades emocionais dos utentes	Canetas Papel	Animadora Clientes
Agosto	19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão Fotográfica aos utentes	* Proporcionar um dia diferente aos utentes de Centro de Dia	Máquina Fotográfica	Animadora Clientes
Setembro	29	Dia Mundial do Coração	Caminhada saudável por Pinhal dos Frades	* Motivar os clientes a fazer exercício físico		Animadora Clientes


 Helena Gomes

Outubro	7	Dia Nacional dos Castelos	Com o apoio do projector e da internet fazer uma viagem pelos castelos de Portugal e gerar conversas acerca dos castelos onde vão passando	* Estimular a memória relembrando tradições e conhecimentos	Projector Tela Computador Mesas Cadeiras	Animadora Clientes
			Realizar uma caminhada com o apoio da Autarquia e da Professora de Ginástica Sénior	* Sensibilizar os idosos para a importância do exercício físico e caminhadas		Animadora Clientes Sócios Professora de Ginástica Representante da Autarquia
						Animadora Clientes Enfermeira Convidada
Novembro			Ação de sensibilização para a saúde e bem-estar na terceira idade – Convidar ECCI Seixal	* Sensibilizar os idosos para a prática da vida saudável	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes Enfermeira Convidada
	5	Dia Mundial do Cinema	Visionamento de um filme à escolha dos Clientes	* Proporcionar aos idosos momentos de lazer e descontração	Projector Tela Computador Cadeiras	Animadora Clientes
	11	São Martinho	Comemoração do Magusto da Instituição	* Manter a tradição e fomentar o convívio	Castanhas Cadeiras Mesas	Animadora Clientes


Alfama
ferni de senios
Stefo

<p>Dezembro</p>	<p>14</p>	<p>Dia Mundial dos Diabetes</p>	<p>Workshop sobre a Diabetes – Convidar Enfermeira</p>	<p>* Sensibilizar os idosos para a Diabetes e os cuidados a ter com a mesma</p>	<p>Projector Tela Computador Cadeiras</p>	<p>Animadora Clientes Enfermeira Convidada</p>
<p></p>	<p>Data a designar</p>	<p>Festa de Natal (Actividade dependente da evolução da pandemia de Covid – 19)</p>	<p>Festa de Natal com os idosos. Actuação dos Utentes de Centro de Dia</p>	<p>* Sensibilizar para os valores humanos e familiares da época. * Fomentar o convívio e os laços sociais * Partilhar a alegria do Natal</p>	<p>Cadeiras Mesas</p>	<p>Animadora Clientes Equipa da ARPIPF</p>


 Teresa Gomes

Para além das actividades atrás representadas, a Instituição desenvolve outras de carácter semanal, quinzenal ou mensal são elas:

Objetivos	Actividades	Descrição	Periodicidade
<ul style="list-style-type: none"> * Manter / melhorar as capacidades funcionais, através da estimulação das funções neuro-esqueléticas e sensoriais * Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio. * Combater o sedentarismo mental 	<p>Actividade Física</p> <p>Vamos trabalhar a Mente</p>	<p>Caminhadas</p> <p>Ginástica de Manutenção</p> <p>Boccia</p> <p>Exercícios de raciocínio</p> <p>Jogos de concentração e memorização</p> <p>Quebra-cabeças</p>	<p>3 Vezes por semana</p> <p>2 Vezes por semana</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Criar momentos de convívio e lazer. * Desenvolver a motricidade fina 	<p>Atelier de Costura</p>	<p>Confecção de vários trabalhos</p>	<p>1 Vez por semana</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica * Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. * Realizar actividades criativas e lúdicas. * Incrementar a participação activa dos idosos 	<p>Expressão Artística / Plástica</p>	<p>Pinturas</p> <p>Colagens</p> <p>Trabalhos manuais</p>	<p>2 Vezes por semana</p>

Atkins
 José Gomes


<p>* Despistar / Prevenir e controlar os problemas de hipertensão arterial</p>	<p>Prevenir é o melhor remédio</p>	<p>Medição da Tensão Arterial</p>	<p>1 vez por semana</p>
<p>* Criar tardes de lazer e conhecimento. * Desenvolver a atenção e a memória * Favorecer as relações de grupo</p>	<p>Cine-salão</p>	<p>Visionamento de filmes ou documentários</p>	<p>De quinze em quinze dias</p>
<p>* Criar consciência da época do ano. * Momentos de criatividade e imaginação</p>	<p>Comemorações das Estações do Ano</p>	<p>Elaborações de painéis, telas e quadras alusivas á época</p>	<p>Pontual</p>
<p>* Promover o convívio entre os clientes. * Estimular o raciocínio, memória, concentração e a capacidade criativa</p>	<p>Actividades lúdicas e recreativas</p>	<p>Jogos de mesa Jogos tradicionais Decoração do espaço com diversos trabalhos</p>	<p>Mensal</p>
<p>* Preservar a identidade dos clientes * Promover as relações interpessoais no contexto social * Valorizar o indivíduo</p>	<p>Comemorar os aniversários</p>	<p>O aniversariante usa uma faixa com um galhardete que identifica o aniversariante do dia, o mesmo ficará responsável pela execução da actividade da tarde. O dia finaliza com o bolo de aniversário.</p>	<p>Sempre que exista um aniversariante</p>

Existem actividades que podem sofrer alterações dependendo da evolução da pandemia Covid - 19

Handwritten signature and name: Helena Costa Gomes